

Narration	Time
مرحبا بكم في البرنامج التعليمي المنطوق عن "رعاية الأم بطريقة الكنغر"	0:00
في هذا البرنامج التعليمي سنتعلم عن	0:05
ما هي "رعاية الأم بطريقة الكنغر"؟	0:08
و العناصر. و الأهمية	0:10
وطريقة "رعاية الأم بطريقة الكنغر"	0:13
هيا بنا نبدأ أولاً بمقدمة ل "رعاية الأم بطريقة الكنغر".	0:17
كما يشير الاسم	0:22
إنها تتضمن إبقاء الطفلة ملتصقة بوالدتها يلامس جلدتهما الأخرى	0:24
وهو يعرف جيداً ب "كي إم سي"	0:29
تذكرى، يجب تطبيق "كي إم سي" في أقرب وقت لولادة الطفلة	0:32
وينصح به بشكل خاص للأطفال الذين يعانون من انخفاض الوزن عند الولادة	0:39
الذين كان وزن ولادتهم أقل من 2.5 كيلوجراما	0:44
والذين لا يتطلبون مراقبة مستمرة	0:48
ومع ذلك، يمكن تطبيقها لكل الأطفال الطبيعيين وأطفال الأوان الكامل الأصحاء أيضا	0:52
تتكون "كي إم سي" من عنصرين رئيسيين	0:59
الالتصاق الجسدي لفترة طويلة بين الأم وطفلتها حيث يلامس جلدتهما الأخرى	1:03
والرضاعة الطبيعية الصرفة	1:09
هيا بنا نتعرف على هذه العناصر بالتفصيل	1:13
العنصر الأول هو التلاصق الجسدي	1:17
إنه يحسن الإدراج العكسي	1:21
وبالتالي زيادة إنتاج حليب الثدي	1:24
لقد تناولنا الإدراج العكسي في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة	1:28
العنصر الثاني هو الرضاعة الطبيعية الصرفة	1:34
لاحظي أنه	1:38
ينصح بالرضاعة الطبيعية الصرفة خلال الستة أشهر الأولى	1:40
التالي، لنتناول أهمية "رعاية الكنغر"	1:45
يساعد الالتصاق الجسدي لفترة طويلة أثناء "كي إم سي" على ثبات حرارة جسد الطفلة	1:50
وأن تشعر الطفلة بأمان أكثر	1:57
تقلل "كي إم سي" أيضا	2:01
من العدوى المتكررة	2:03
و معدل انقطاع النفس في الأطفال	2:05

يعرف انقطاع النفس كتوقف طويل في التنفس	2:09
بعيدا عن هذا	2:13
تحسن "كي إم سي" من تواتر الرضاعة الطبيعية ومدتها	2:15
وتقوي الترابط العاطفي بين الأم وطفلها	2:20
تساعد "كي إم سي" أيضا الطفلة	2:26
علي اكتساب الوزن أكثر من أية وسيلة تقليدية أخرى مثل	2:28
إبقاء الطفلة في المدفأة المشعة	2:33
التي تسبب التوتر للطفلة والأم	2:36
هي أيضا تحسن من شعور الرضا والثقة في الأم	2:40
لأنها تبذل جهدا إضافيا من أجل طفلها	2:45
ومن المثير للاهتمام، بعيدا عن الأمهات، انه يمكن تطبيق "كي إم سي" عن طريق	2:49
الأب أيضا	2:54
وأي شخص بالغ من الأسرة أيضا	2:56
سنتناول الآن النقاط التي يجب أن يتتبعها القائم بـ "كي إم سي"	2:58
يجب علي القائم بـ "كي إم سي" أن يكون صحيحا وخاليا من المرض	3:04
ويجب عليه أو عليها متابعة عادات النظافة. مثل	3:09
غسل اليدين	3:14
والحمام اليومي وقص الأظافر	3:16
وربط الشعر	3:18
والملابس النظيفة	3:20
ويجب عليه أو عليها عدم ارتداء المجوهرات والساعات اليدوية والخيوط	3:22
لأن هذه الأشياء تصبح الحواجز التي تمنع من الحفاظ علي النظافة	3:26
ويمكنها أن تسبب جرحا للطفلة	3:31
و الآن، لنتعرف علي أنواع الملابس التي يجب علي القائم بالمهمة ارتدائها أثناء "كي إم سي"	3:35
يجب أن تكون الملابس مكشوفة من الأمام وخفيفة	3:42
علي سبيل المثال، بلوزة الساري أو ثوب مكشوف من الأمام	3:46
لاحظي أن القائم بـ "كي إم سي" يجب أن يرتدي هذا الثوب أو البلوزة المكشوفة من الأمام حول ثوب "كي إم سي"	3:51
يمكن شراء أكياس أو أغلفة "الكنغر" من الأسواق أيضا	3:58
وهي تكون مفيدة إذا وجب تطبيق "كي إم سي" لمدة طويلة	4:04
وبالتناوب يمكن للقائم بـ "كي إم سي" استخدام نسيج قطن ناعم ونظيف	4:09
في حين أن الطفلة أثناء "كي إم سي" يجب	4:16

4:19	أن ترتدي قبعة وحفاض
4:22	إذا تبرزت الطفلة أو تبولت أثناء "كي إم سي"
4:27	فيجب أن تنظف وتجفف بعناية
4:30	التالي، سننتقل إلى طريقة "رعاية الكنغر" بالتفصيل
4:36	أولا، يجب أن تقف الأم في وضع مستقيم
4:40	ثم، يجب أن تقوم أخصائية الصحة أو أي فرد من الأسرة باتباع الأشياء التالية، بالتدريج
4:48	من خلال دعم الجزء السفلي للطفلة ورأسها
4:51	ضعي الطفلة بين ثديي الأم العاريين في وضع مستقيم
4:56	ثم، أديري رأس الطفلة إلى أحد الجانبين
5:00	تأكدي أن رأس الطفلة يميل قليلا للخلف
5:04	هذه الوضعية ستجعل الشعب الهوائية. للأنف مفتوحة
5:08	وستسمح للطفلة أن تتواصل بصريا مع والدتها
5:14	ثم قومي بثني وركي الطفلة قليلا إلى الخارج
5:18	تذكري أن تبقي ذراعي الطفلة فوق ثدي الأم
5:23	وساقها أسفل ثدي الأم
5:27	وبطن الطفلة علي صدر الأم
5:29	قبل الالتفاف بالقماش
5:32	قومي بتغطية الطفلة ببطانية إذا كان الجو باردا
5:36	هذا سيحافظ علي دفء الطفلة والأم
5:39	ثم، قومي بلف القماش حول الطفلة وصدر الأم وبطنها
5:45	أثناء اللف تأكدي
5:47	أن منتصف القماش علي الطفلة
5:50	ونهاية طرفي القماش يجب
5:53	أن يمران عبر إبطي الأم
5:56	ويحب أن يمران بالظهر
5:59	بعد ذلك احضري طرفي القماش للأمام
6:03	ثبتي طرفي القماش بعقدة آمنة تحت الجزء السفلي للطفلة
6:09	هذا مريح ويساعد في إسناد الطفلة
6:14	وأیضا یجنب الطفلة الانزلاق
6:17	تذكري أنه، عندما تشعر الأم بالراحة، عليها أن تتعلم لف القماش بنفسها
6:24	سيتم شرح اللف الذاتي أثناء "كي إم سي" في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة
6:32	وسوف يزيد من ثقة الأم ويجعلها مستقلة

6:37	إذا كانت الأم لا تشعر بالراحة. أثناء استخدام القماش فيمكنها استخدام حزام مطاطي
6:43	إنه مريح وسهل الاستعمال
6:46	أثناء استخدام الحزام المطاطي
6:49	اضبطي طرف الحزام فوق أذن الطفلة لإسناد رأسها
6:54	ثم، إمالة رأس الطفلة قليلا
6:57	لكي تتنفس بحرية
6:59	ولكي تتواصل بصريا مع والدتها كما بينا مسبقا
7:04	يجب ألا يكون القماش الملتف أو الحزام المطاطي ضيق جدا أو فضفاض جدا
7:11	يجب أن يكون مريحا كفاية حتي تتنفس الطفلة بحرية
7:15	تذكري، أثناء حمل الطفلة في وضعية "كي إم سي"، يجب أن تكون الأم قادرة علي
7:20	المشي، أو الوقوف أو
7:23	القيام بالأنشطة المختلفة
7:26	إذا كانت الأم تشعر بالراحة فإذا
7:29	يمكنها النوم أثناء "رعاية الكنغر". في وضعية مستلقية أو نصف مستلقية
7:35	والآن لنتناول كيفية إرضاع الطفلة أثناء "كي إم سي"
7:40	يمكن إما للأم أن ترضع طفلتها
7:43	ببساطة عن طريق فك القماش الملتف
7:46	ووضع الطفلة. للرضاعة الطبيعية
7:50	أو يمكنها تعصير الحليب من ثديها يدويا
7:54	وترضع الطفلة باستخدام فنجان أو ملعقة
7:57	تذكري أن الطفلة. يجب أن تكتسب 25 إلى 30 جراما من الوزن يوميا
8:03	الوزن المكتسب المتوقع للطفلة خلال شهر يصل إلي 900 إلى 1000 جرام
8:10	ومن ثم، يجب علي الأم أو أخصائية الصحة
8:13	مراقبة وزان الطفل أثناء الفحوصات الروتينية
8:17	إذا فشلت الطفلة في اكتساب الوزن الكافي.
8:21	يجب أن تراقب أخصائية الصحة تقنية الرضاعة. الطبيعية للأم أو
8:25	أن تتحقق من عدد مرات تبول الطفلة
8:28	أيضا، أن ترشد الأم لطريقة الالتحام الصحيحة
8:32	تم شرح الالتحام الصحيح. في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة
8:39	التالي، هيا بنا نتعرف علي كيفية إزالة الطفلة من القماش الملتف
8:44	أولا، يجب علي الأم أن تجلس في وضع مستقيم
8:48	ثم، إبدأي بفك العقدة بيد واحدة

8:53	وقومي بسند الجزء السفلي للطفلة باليد الأخرى علي الجزء الخارجي للقماش الملتف.
8:58	بعد ذلك قومي بفك القماش الملتف بنفس اليد التي استخدمتها مسبقا لفك العقدة
9:04	ثم انقلي اليد تحت القماش الذي كان يسند الجزء السفلي للطفلة
9:11	و استخدمي اليد الأخرى لإسناد الجزء السفلي للطفلة من خارج القماش
9:16	بعد ذلك, ارفعي الطفلة وحرريها من القماش الملتف
9:21	وبعد ذلك تذكرني أن تمسكي برأس الطفلة بطريقة
9:26	يكون فيها الإبهام خلف إحدى أذني الطفلة
9:28	والأصابع الأخرى تكون حول الأذن الأخرى
9:30	أثناء "كي إم سي"
9:32	يجب علي الأم استشارة الطبيب أو أخصائية الصحة في الحال
9:37	إذا لم تكن الطفلة يقظة ونشيطة
9:41	أو إذا كانت الطفلة تتنفس سريعا أو تأخذ توقف طويل جدا
9:46	إذا تغيرت شفاه الطفلة أو لسانها إلي اللون الأزرق
9:50	وإذا كانت قدما الطفلة باردتين
9:53	هذا يأخذنا إلي نهاية البرنامج التعليمي عن "رعاية الأم الكنغر"
9:58	شكرا لانضمامكم